



Hudsonhof

Activiteitenlijst

mei 2016

Stichting Multicultureel
Centrum de Hudsonhof
Hudsonhof 1-9
1057 KP Amsterdam
Tel: 020 2334105



Nieuw in mei!!

De maanden april en mei hebben de thema "Armoede".

Op een aantal middagen organiseren we een aantal voorlichtingen over het toenemende armoede onder ouderen en mensen met een beperking of chronische ziekte.

: ruimte 1 is gesloten op 5 en 16 mei.

: 3 mei gratis ontbijt-van tevoren aanmelden.

: iedere maandagmiddag cursus somberheid vanaf 14.00 in ruimte 1 door PuntP.

: iedere woensdagochtend met Surizumba van 10.30-11.30 uur in ruimte 1.

: iedere donderdagochtend diverse activiteiten voor Marokkaanse vrouwen vanaf 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 7.

: 4 mei herdenking in De Baarsjes vanaf 18.30 in Augustinuskerk in Nieuw Vredenburg

: 9 mei voorlichting over veiligheidstips vanaf 14.30 in ruimte 7.

: 12 mei voorlichting huur en WOZ-waarden vanaf 14.30 in ruimte 7.

: voorlichting over noodfonds voor witgoed voor ouderen vanaf 14.00 in ruimte 1 door Gemeente Amsterdam.

: 20 mei voorlichting over verandering in de zorg vanaf 17.30 uur in ruimte 7.

: 25 mei voorlichting over diverse onderwerpen door PuntP vanaf 14.30 in ruimte 7.

: 26 mei voorlichting fonds voor dierenarts voor mensen met een laag inkomen vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

: 26 mei High Tea thema Armoede vanaf 15.30 uur in ruimte 1.

: 27 mei disco voor jong en oud vanaf 18.00 uur in ruimte 1.

Lichamelijke beweging

Een bewegingsagoog is aanwezig op woensdag en vrijdagmiddag van 13.00 uur tot 15.00 uur om mensen te begeleiden in de fitnessruimte. Bewegen op muziek voor vrouwen ieder donderdag vanaf 10.15 en 11.15 uur.

Telefooncirkel

Een telefooncirkel bestaat uit een groep ouderen die elkaar aan het begin van iedere dag bellen. Het dagelijks contact geeft een gevoel van veiligheid. Daarnaast is het een mogelijkheid om met andere mensen in contact te komen. Als erna herhaald bellen niet wordt opgenomen komt een vrijwilliger poolshoogte nemen. Een sleutel van de woning wordt bij een zorgcentrum in bewaring gegeven voor dit soort situaties. De telefooncirkel is voor alleenwonende ouderen vanaf 55 jaar of hulpbehoevenden, die behoefte hebben aan een vast dagelijks contact. Deelname aan een telefooncirkel is gratis.

Verder informatie tussen 09.30 en 10.30 uur: Tel: **020-233410**

De Hulpdienst

De hulpdienst staat voor u klaar om:

- met u mee te gaan naar het ziekenhuis of de winkel
- boodschappen te doen als u dat zelf niet kunt
- een schilderij voor u op te hangen
- een lamp te verwisselen
- met u te wandelen
- gordijnen af te halen en naar de stomerij te brengen
- het onkruid in de tuin wieden
- u een bezoekje te brengen als u weinig aanloop heeft
- enzovoort

Verder informatie tussen 09.30 en 10.30 uur: Tel: **020-2334105**

Repair Café in Buurtkamer Corantijn

Bij het Repair Café ontdek je dat repareren leuk is! Het Repair Café is een activiteit voor en door buurtbewoners. Bezoekers brengen kapotte spullen van thuis mee om zelf of met ondersteuning van deskundige hulp aan de slag te gaan. Wie niets te repareren heeft kan ook langskomen voor een kopje koffie/thee en een praatje of voor inspiratie aan de leestafel met boeken en tijdschriften over repareren en klussen. In Buurtkamer Corantijn, Corantijnstraat 25 in De Baarsjes wordt elke derde zaterdag van de maand een Repair Café gehouden van 14.00-17.00 uur. Email: repaircafecorantijn@gmail.com
U bent van harte welkom!

Inlooppreekuren

St. GPB:

maandag tot vrijdag van 10.00 uur tot 12.00 uur:

(voor mensen met en zonder een beperking, laaggeletterden, mantelzorgers, mensen met een laag inkomen)

Cliëntenbelang:

dinsdag van 10.00 uur tot 16.00 uur

(voor GGZ-cliënten en hun mantelzorgers)

NOMA:

Donderdag van 13.00 uur tot 16.00 uur

(voor oudere migranten)

SABA:

**vrijdag van 10.00 uur tot 12.00 uur en
zondag van 17.00 uur tot 19.00 uur**
(voor Bosnische vluchtelingen)

Activiteiten in de Hudsonhof voor de maand mei

Zondag 1 mei

Activiteiten en voorlichting van SABA
vanaf 17.00 uur.

Maandag 2 mei

Cursus Somberheid door PuntP vanaf
14.00 uur in ruimte 1.
Denksport voor Marokkaanse mannen
vanaf 14.30 uur ruimte 7.
Sjoelen vanaf 19.00 uur ruimte 5.
Computercursus voor Marokkaanse
ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Dinsdag 3 mei

Gratis ontbijt vanaf 09.30 uur in ruimte
1. Inschrijven verplicht.
Ontmoetingen van 09.00 uur tot 13.00
uur ruimte 1.
Chi Kung training van 14.00 tot 15.00
uur.
Geheugen oefeningen voor Turkse
ouderen van 14.00 tot 15.30 uur in
ruimte 5.
Rekken en strekken van 17.00 tot 18.00
uur ruimte 1.
Bewegen op muziek van 18.00 tot 19.00
uur ruimte 1.

Woensdag 4 mei

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in
ruimte 1.
Ontmoetingen in ruimtes 5 en 7 vanaf
09.00 uur.
Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.
Herdenking vanaf 18.30 in
Augustinuskerk Nieuw Vredenburg.

Donderdag 5 mei Ruimte 1 gesloten voor Hemelvaartsdag

Vrijdag 6 mei

Nederlandse taallessen voor Turkse
vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in
ruimte 5.
Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur
ruimte 1 en 7.
Geheugentraining van 13.30 tot 15.00
uur ruimte 1.
Filmmiddag vanaf 15.30 uur in ruimte 1.
Surinaamse samenleven ontmoet elkaar
vanaf 17.00 uur in ruimte 1.
Lotgenoten gesprekken voor
Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur
in ruimte 1.

Zaterdag 7 mei

Ontmoeting met bewoners van Wibo
woningen van 15.00 tot 16.30 uur.
Bijeenkomst Irakese ouderen.
Vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

Zondag 8 mei

Activiteiten en voorlichting van SABA
vanaf 17.00 uur.

Maandag 9 mei

Cursus over PuntjeP over somberheid
vanaf 14.00 uur in ruimte 1.
Denksport voor Marokkaanse mannen
vanaf 14.30 uur ruimte 7.
Sjoelen vanaf 19.00 uur ruimte 5.
Computercursus voor Marokkaanse
ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Dinsdag 10 mei

Ontmoetingen van 09.00 uur tot 13.00
uur ruimte 1.
Multicultureel domino toernooi vanaf
15.30 in ruimte 7. Leuke prijs voor
winnaar.
Chi Kung training van 14.00 tot 15.00
uur.

Geheugenoefeningen voor Turkse ouderen van 14.00 tot 15.30 uur in ruimte 5.

Woensdag 11 mei

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Ontmoetingen in ruimtes 5 en 7 vanaf 09.00 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur in ruimte 1.

Donderdag 12 mei

Empowerment voor Marokkaanse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 7.

Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 tot 11.15 uur.

Voorlichting over noodfonds voor witgoed voor ouderen vanaf 14.00 uur in ruime 1.

Voorlichting over veiligheidstips vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

Surinaams koor oefent "power" liederen vanaf 17.00 uur in ruimte 1. Iedereen welkom.

Vrijdag 13 mei

Nederlandse taallessen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Geheugentraining van 13.30 tot 15.00 uur ruimte 1.

Sudoku en kruiswoordpuzzelwedstrijd vanaf 15.30 uur in ruimte 1.

Surinaamse samenleving ontmoeten elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Lotgenoten gesprekken voor Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur in ruimte 1.

Zaterdag 14 mei

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Voorlichtingen voor Irakese ouderen vanaf 18.00 uur.

Zondag 15 mei

Bingo vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur.

Maandag 16 mei

Ruimte 1 gesloten voor Pinkster.

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7 vanaf 09.00 uur.

Denksport voor Marokkaanse mannen vanaf 14.30 uur ruimte 7.

Sjoelen vanaf 19.00 uur ruimte 5.

Computercursus voor Marokkaanse ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Dinsdag 17 mei

Uitwisseling levensverhalen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur.

Geheugenoefeningen voor Turkse ouderen van 14.00 tot 15.30 uur in ruimte 5.

Woensdag 18 mei

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Donderdag 19 mei

Empowerment voor Marokkaanse vrouwen van 09.30 tot 10.30 uur in ruimte 7.

Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 tot 11.15 uur.

Surinaams koor oefent "power" liederen vanaf 17.00 uur in ruimte 1. Iedereen welkom.

Vrijdag 20 mei

Nederlandse taallessen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Geheugentraining van 13.30 tot 15.00 uur ruimte 1.

Legpuzzelen met z'n allen vanaf 15.30 in ruimte 1.

Surinaamse samenleving ontmoet elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Voorlichting verandering in de zorg vanaf 17.30 uur in ruimte 7.

Lotgenoten gesprekken voor Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur in ruimte 1.

Zaterdag 21 mei

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Voorlichting over hulp aan nieuwe Irakese vluchtelingen. Vanaf 17.30 uur in ruimte 1.

Zondag 22 mei

Activiteiten en voorlichting van SABA vanaf 17.00 uur

Maandag 23 mei

Cursus Somberheid door PuntP vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

Denksport voor Marokkaanse mannen vanaf 14.30 uur ruimte 7.

Sjoelen vanaf 19.00 uur ruimte 5.

Computercursus voor Marokkaanse ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Dinsdag 24 mei

Uitwisseling levensverhalen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Ontmoetingen en voorlichtingen.

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00 uur.

Geheugen oefeningen voor Turkse ouderen van 14.00 tot 15.30 uur in ruimte 5.

Woensdag 25 mei

Surizumba van 10.30 tot 11.30 uur in ruimte 1.

Ontmoetingen ruimtes 5 en 7

Vanaf 09.00 uur.

Hobbyclub van 14.00 tot 16.00 uur.

Voorlichting over diverse onderwerpen door PuntP vanaf 14.30 uur in ruimte 7.

Donderdag 26 mei

Empowerment voor Marokkaanse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 7.

Bewegen op muziek voor vrouwen van 10.15 tot 11.15 uur.

Bewegen op muziek voor Turkse vrouwen van 11.15 tot 12.00 uur in ruimte 5.

Voorlichting over Noodfonds door Gemeente Amsterdam vanaf 14.00 uur in ruimte 1.

High tea met thema armoede vanaf 15.30 uur in ruimte 1

Surinaams koor oefent "power" liederen vanaf 17.00 uur in ruimte 1. Iedereen welkom.

Vrijdag 27 mei

Nederlandse taallessen voor Turkse vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in ruimte 5.

Ontmoetingen van 09.00 tot 13.00 uur ruimte 1 en 7.

Geheugentraining van 13.30 tot 15.00 uur ruimte 1.

Legpuzzelen met z'n allen vanaf 15.30 in ruimte 1.

Surinaamse samenleving ontmoet elkaar vanaf 17.00 uur in ruimte 1.

Lotgenoten gesprekken voor Marokkaanse mannen vanaf 19.00 uur in ruimte 1.

Zaterdag 28 mei

Ontmoetingen ruimte 5 en 7.

Ontmoetingen voor Irakese ouderen.

Vanaf 17.30 uur in ruimte 1

Zondag 29 mei

Activiteiten en voorlichting van SABA

vanaf 17.00 uur

Maandag 30 mei

Cursus Somberheid door PuntP vanaf
14.00 uur in ruimte 1.

Denksport voor Marokkaanse mannen
vanaf 14.30 uur ruimte 7.

Sjoelen vanaf 19.00 uur ruimte 5.

Computercursus voor Marokkaanse
ouderen vanaf 19.00 uur ruimte 9.

Dinsdag 31 mei

Uitwisseling levensverhalen voor Turkse
vrouwen van 09.30 tot 11.30 uur in
ruimte 5.

Ontmoetingen en voorlichtingen.

Chi Kung training van 14.00 tot 15.00
uur.

Geheugen oefeningen voor Turkse
ouderen van 14.00 tot 15.30 uur in
ruimte 5